

認知症の予防には歯周病予防対策を！

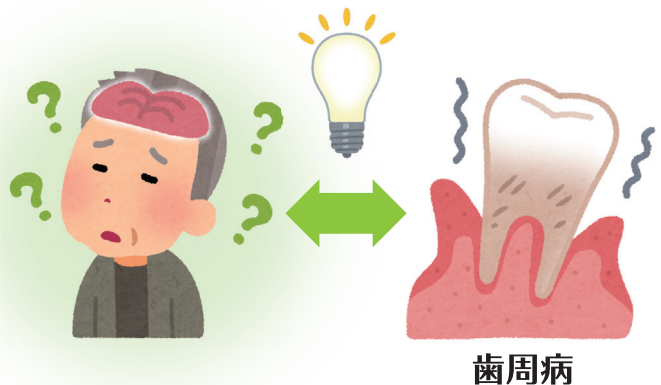
1 認知症と歯と口腔との関係

歯周病は、50歳代以上の方の約8割がかかっている病気です。この歯周病は、成人で歯を失う原因となる最も多い病気であり、誤嚥性肺炎や糖尿病、脳梗塞、心臓病等多くの病気と関係することがわかっています。

認知症と歯と口腔との関係では、歯の本数が多い人ほど、または自分の歯を失っていても入れ歯等で、口腔機能(食べる機能)を回復できている高齢者は認知症になりにくく、転倒も少ないことが研究からわかってきています。国の「認知症施策推進総合戦略」(新オレンジプラン)^{※1}にも「認知症の発症予防」の1つに「口腔機能の向上」が明記されています。また、近年、認知症の約7割を占めるアルツハイマー型認知症と歯周病との関係の研究^{※2}では「歯周病菌を投与したマウスは、アルツハイマー病の原因物質であるアミロイドβが10倍近く増える」ということが発表され、歯周病の予防ならびに治療によって、アルツハイマー

病の発症と進行を遅らせることが、大いに期待や注目されています。

国内の認知症高齢者の数は、2025年には65歳以上の高齢者の約5分の1(約700万人)に達することが見込まれています。認知症の予防といった観点からも、歯周病予防がとても重要になってきます。



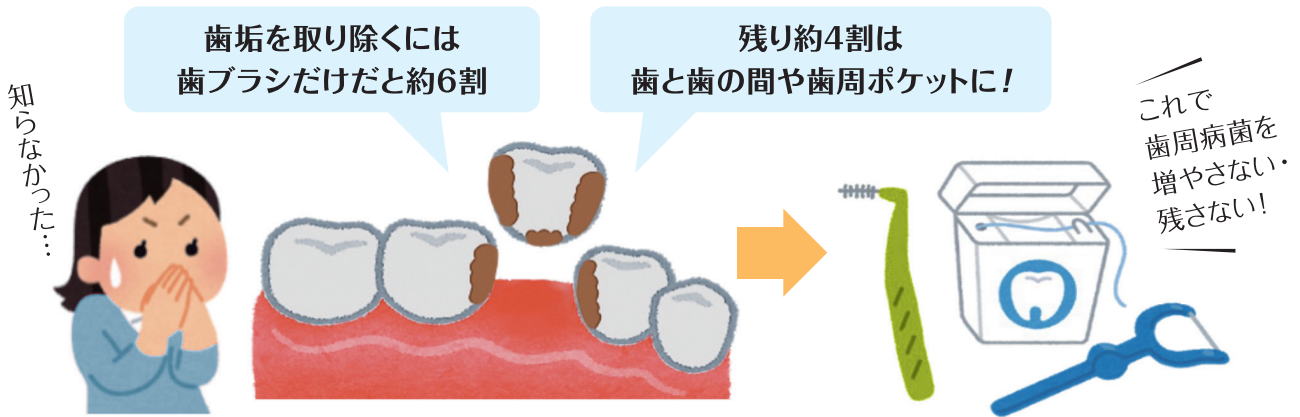
歯周病

※1 「認知症施策推進総合戦略」(新オレンジプラン)：厚生労働省が関係府省庁と共同で策定。認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指したもの(平成27年1月策定、平成29年7月改訂)。

※2 「歯周病菌感染は全身の脳老人斑成分を脳内輸入させる～歯周病によるアルツハイマー型認知症関与を解明する新しい発見～」：2020.7.3 九州大学が歯周病によるアルツハイマー病の新たな関与のメカニズムを発表。

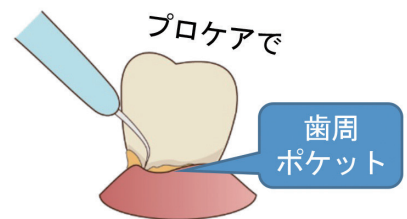
2 歯周病予防には、歯みがきにプラス 歯間ケア

歯周病は、主にみがき残した歯垢(歯周病菌などの生きている細菌の塊)が原因で進行します。歯周病予防のためには、できるだけ「みがき残し」を少なくする毎日のセルフケアが重要です。歯ブラシだけでは全ての歯垢を取り除けないため「歯間ブラシ」「フロス」などの歯間清掃具を使って、歯間ケアを行いましょう。自分に合った歯間清掃具の選び方や使い方など、歯科医院で指導を受けることをおすすめします。



3 痛くなってからでは遅い!

みがき残した歯垢は、自分では見えない歯周ポケット(歯と歯ぐきの境目の溝)などにこびりついて歯石となり、自身で取り除くことができません。歯石や歯周ポケット内の歯垢を、歯科医院のプロケアで定期的に取り除いてもらうことが歯周病予防には欠かせません。歯周病は初期の段階ではほとんど自覚症状がなく、静かに進行していきます。痛みや出血などの症状がなくても、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診やクリーニング(歯垢・歯石の除去)を受け、歯周病を予防しましょう。



<参考文献>日本歯周病学会誌 1975 Interdental Brush と Dental Floss の清掃効果について
山本 昇, 長谷川 紘司, 末田 武, 木下 四郎

(公益社団法人 日本歯科衛生士会 地域歯科保健委員会)